

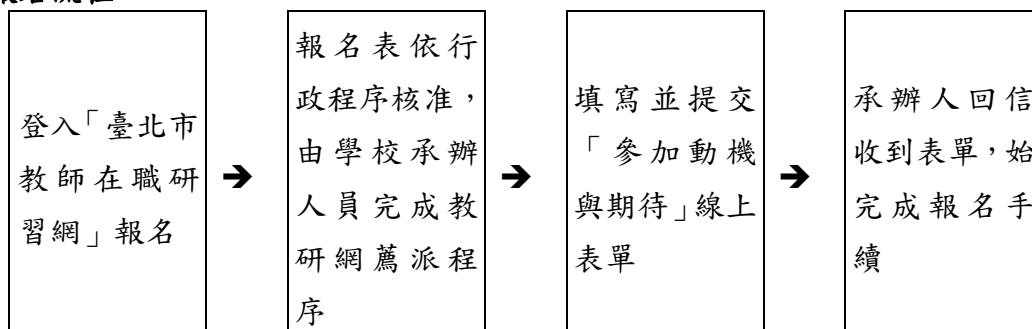
**臺北市教師研習中心**  
**111年云端耘心工作坊～**  
**第3期「您的情緒，鍛鍊了沒？情緒陶冶工作坊」**  
**課程實施計畫**

- 一、**課程目的**：提昇自我覺察及情緒陶冶知能，以增進教師自我身心整合與平衡，進而成熟人生智慧。
- 二、**課程對象/人數**：臺北市所屬各級學校(含附設幼兒園)教師/50 人。
- 三、**課程日期**:111年4月23、30日（週六），2天共12小時（須全程參與）。
- 四、**報名截止日期**:即日起至111年4月1日(星期五)截止。
- 五、**課程平臺**: Google Meet 平台(線上課程)。
- 六、**課程表/工作坊課程簡介**（課程若有更動以網路公布為準）

生活中充滿各式的情緒考驗，情緒可以把我們困住，也可以成為鍛鍊智慧的契機！情緒陶冶工作坊是國立臺灣師範大學**王麗斐教授**暨DER研究團隊經多年實務與研究所研發的一套有具體操作步驟及適合華人文化特性情緒管理策略的初階工作坊課程。本次的工作坊將透過「情緒陶冶小學堂」、「情緒陶冶大考驗」、「情緒陶冶新思維」和「情緒陶冶心連線」等四個單元，帶領參與教師從對情緒本質的理解、覺察與鬆動中，看到自己的情緒慣性與內在渴望，並透過理解自己的情緒優勢與練習再練習，學習如何將情緒考驗鍛鍊成人生智慧。

日期	時間	單元課程內容	講座
4月23日 (六)	上午9:00-12:00	<b>情緒陶冶小學堂</b> 源起與理論	<b>王麗斐教授</b> 國立臺灣師範大學 教育心理與輔導學系 上午助教: <b>洪玉玲老師</b>
	下午13:00-16:00	<b>情緒陶冶大考驗</b> 覺察與鬆動	
4月30日 (六)	上午9:00-12:00	<b>情緒陶冶新思維</b> 渴求與改變	臺東縣立大王國中 下午助教: <b>陳姿仔老師</b> 臺北市立內湖國中
	下午13:00-16:00	<b>情緒陶冶心連線</b> 練習再練習	

## 七、報名流程



- (一)完成網路報名薦派程序後，填寫並提交「參加動機與期待」線上表單，承辦人回覆收到表單始完成報名手續；未填寫並提交者視同未報名。
- (二)「參加動機與期待」是帶團者在團體形成前，了解成員成長需求的重要依據，報名者請線上填寫表單，承辦人將依據留下的電子郵件信箱回覆確認，線上表單連結如下：<https://reurl.cc/OpvkA7>。
- (三)工作坊是完整的團體歷程，請先確認可全程參與再報名參加。

八、**遴選順序**:為提供更多教師有參與課程的機會，活絡課程之實用性，報名人數倘超過原預定錄取人數時，遴選順序如下:

- (一) 110 年及今年未錄取本中心辦理云端耘心工作坊者，但若曾錄取後續因事先完成取消或請假者不在此列。
- (二)依學校薦派次序，每校只錄取 1 名教師以利團體歷程之順暢運作。
- (三)如有未竟之處，將依本次報名狀況修訂遴選方式。

## 九、取消及請假

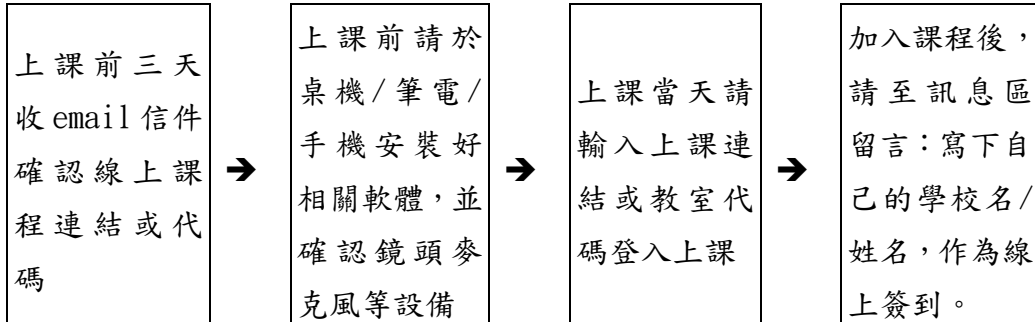
- (一)研習取消：錄取學員倘因特殊原因無法參加，應於研習前 3 日告知本中心（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），經學校核章後掃描成 PDF 檔或轉成圖檔(.jpg 或 .jpeg 格式)，寄到 [ha\\_hsiung@mail.taipei.gov.tw](mailto:ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw) 辦理取消研習，以利遞補備取者；逾期仍以無故缺席登記。
- (二) 研習請假：如因不可抗力因素無法出席，應於 3 天內提出具體事由、填具請假單後（表單請至臺北市教師在職研習網最新公告欄下載），在工作坊上課前寄到 [ha\\_hsiung@mail.taipei.gov.tw](mailto:ha_hsiung@mail.taipei.gov.tw)，始完成請假程序；逾期仍以無故缺席登記。
- (三)為珍惜教育資源，錄取本中心各項研習如無故不出席亦未請假累計達 3 次者，將於「臺北市教師在職研習網」系統內暫停報名本中心各研習班之權利 3 個月。

(四)以傳真方式取消報名或請假者，請在傳真後來電確認。

## 十、注意事項

(一)本課程於報名截止後，以各學員於教師在職研習網中登錄之電子郵件信箱寄送錄取、線上課程教室連結或代碼及相關注意事項等，請確認更新您的電子郵件信箱，以免錯過重要資訊，並準時參加課程。

### (二) 工作坊前



### (三) 工作坊中

1. 請準時加入線上教室：為尊重講座及課程同儕，參與線上課程**請務必準時加入，若超過 20 分鐘未能進入線上課程平台中，將取消加入當次課程中，以免影響課程進行。**
2. 課程規範：請預備安靜不受干擾的環境進行線上課程，課程中禁止錄音錄影，遵守講師約定之發言模式及課程心得繳交等規範。

### (四) 工作坊後

1. 課程結束後，請依講師依學習歷程設計模式，繳交 300-500 字學習心得。
2. 本工作坊結束後請繳交課程後回饋問卷。

**十一、研習時數：**研習結束後，得依實際參與狀況，透過臺北市教師在職研習網核給研習時數，惟請假時數超過研習總時數 1/5 (2 小時) 者，不核與研習時數。

**十二、聯絡方式：**熊勤之組員，連絡電話：(02)28616942 轉 221，傳真：(02)28611119，電子信箱：ha\_hsiung@mail.taipei.gov.tw。

**十三、研習經費：**由本中心相關研習經費項下支應。

**十四、其他：**本計畫奉中心主任核可後辦理，修正時亦同。